



הפיכת מחשבות מכשילות למחשבות מחזקות

שם: _____ תאריך: _____

מה קורה בזכות המחשבה החדשה	מחשבה מחזקת ומקדמת	מחשבה מחלישה ומכשילה	הרגשה / מצב לא-נעימים